



Référente Handicap
Sylvie MARTIN
smartin@xlformation.fr



GESTES ET POSTURES

Contenu détaillé du programme

- L'éveil musculaire
- Les enjeux et le contexte national de la prévention
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Les principaux éléments de l'anatomie et physiologie
- Les différentes atteintes et les conséquences
- Les facteurs de risque
- Les principes de prévention
- Les aides techniques à la manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

La synthèse de fin de formation

- Livret INRS remis en début de formation à chaque apprenant
- Bilan de fin de formation effectué le dernier jour

Objectifs du module :

Le salarié sera capable de :

- ✓ Repérer l'intérêt et les enjeux de la prévention
- ✓ Connaître le fonctionnement du corps humain pour identifier les différentes atteintes et leur conséquence sur la santé
- ✓ Identifier les différents facteurs de risques aggravants
- ✓ Connaître les angles articulaires de confort pour éviter les atteintes aux articulations
- ✓ Respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en priorisant les aides à la manutention

Public :

- ✓ L'ensemble des salariés de l'entreprise

Pré requis :

- ✓ Être âgé de 16 et plus

Modalités techniques et pédagogiques :

- ✓ Formation en groupe
- ✓ Exposé pédagogique
- ✓ Applications pratiques
- ✓ Remise de documents

Accessibilité Handicap :

- ✓ Accès bâtiment pour PMR
- ✓ Accès formation ouvert à tous

Suivi et évaluation :

- ✓ Epreuve certifiante INRS
- ✓ Attestation de fin de formation

Modalités de déroulement :

- ✓ Durée : 7 Heures
- ✓ Nombre de stagiaires : 10 maxi
- ✓ Lieu : Inter ou intra entreprise



XLF 185 Rue Henri Champion 72100 LE MANS
Document ne pouvant être utilisé à des fins commerciales
Copyrite XLFormation Avril 2020 Version 2